

LE COIN DES LIVRES

Un livre à la portée de tous qui encourage à passer à l'action, le tout avec autodérision et complicité

Le guide pratique pour réussir sa transition : le ton est donné. Le journaliste- chroniqueur de France Inter Valère Corréard signe ici un livre interactif : *Changer d'ère, l'air de rien*. Entre planches de BD, références à des experts, petits croquis, dessins humoristiques, informations pratiques, références, petits quiz, petits tests à remplir, les 8 chapitres se lisent facilement, drôlement aussi. Un petit bouquin idéal - un peu guide du routard - pour celles et ceux qui ne veulent pas se résoudre au fait que « tout serait donc joué d'avance. » L'objectif de ce guide est de donner à chacun la possibilité de s'approprier des initiatives ayant un impact social et environnemental positif, mais aussi des vertus sur le plan personnel, dans tous les domaines de la vie quotidienne.



Dans la continuité de sa chronique

hebdomadaire sur France Inter, Valère Corréard a construit son ouvrage à partir des solutions, dans le but d'encourager chacun à s'améliorer sans culpabiliser, avec pragmatisme et réalisme. Partant du principe qu'il n'est pas si aisé de sortir de sa zone de confort et d'abandonner du jour au lendemain des habitudes bien ancrées, il propose au lecteur d'avancer pas à pas dans la compréhension de chaque grand sujet abordé : l'alimentation, les modes de consommation, l'habillement, la consommation d'énergie, la mobilité, l'information, l'implication citoyenne et la relation au temps. Extrait : « Chaque jour, nous mangeons trois à quatre fois selon notre âge, nos envies, nos besoins. Cela représente 1 095 à 1 465 repas par an et par personne, ou encore près de 86 milliards de repas, chaque année rien qu'en France. manger est vital mais nos choix alimentaires ont des effets significatifs. D'abord sur notre santé. » Que ton alimentation soit ta première médecine » : la thèse d'Hippocrate (V^e siècle avant notre ère) est toujours d'actualité. Mais aussi sur la planète, car nos habitudes alimentaires ne sont pas sans conséquences : surproduction, surconsommation, gaspillage, émission de gaz à effet de serre... La liste est longue. » Il donne alors un kit de survie : manger bio, c'est

bon pour vous et l'environnement ; de la viande, si vous voulez, mais en quantité raisonnable ; 33 % de nos aliments finissent à la poubelle : non au gaspillage. Comme le précise Allain Bougrain-Dubourg dans la préface : « Dans cet ouvrage, Valère évite le piège de la culpabilisation en préférant la force de proposition. » Il ajoute : « Ce livre n'est pas un manuel du parfait bobo. » Même si on le sent plus adapté aux gens des villes et aux milieux urbains. **Bio Express** Journaliste, Valère Corréard est chroniqueur sur France Inter. IL présente chaque week-end Social Lab, qui met en avant une tendance ou une initiative qui peut changer le monde et notre quotidien. Il a fondé ID (l'Info Durable), premier média en ligne d'information continue sur le développement durable. Le livre est paru fin mai aux éditions Rue de l'échiquier. Les illustrations sont réalisées par Nat Mikles 224 pages. Tarif : 19 euros ■